



寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。

「今日の給食何？」「〇〇が美味しかったよ！」などの言葉がとても励みとなりました。子どもたちが今後も元気いっぱい過ごすことができるように、ひな祭り誕生会や卒園児とのお別れ給食など楽しい献立を予定しています。また、らいおん組のリクエストメニューも取り入れてまいります。



### ひなあられの色には どんな意味がある？



### 旬の食材いちご

ひな祭りに食べるひなあられの色は、ひし餅と同じ「桃、白、緑」の3種類です。

ひし餅の色は邪気を払うといわれる、クチナシとヨモギで付けられていました。クチナシを混ぜ込んだ桃色は「桃の花」、白は「雪」、ヨモギの緑は「新芽が広がる大地」を表し、ひし餅の3色は「雪から新芽が出て花が咲く景色」を象徴しています。

さらに、色には意味が込められ、桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表します。

豊富に含まれるビタミンCは、風邪予防のほか、美肌づくりに効果が期待できます。

水溶性食物繊維の一種であるペクチンに富み、腸内環境を改善して便秘の解消につながります。また、虫歯予防に役立つとされるキシリトール、抗酸化作用を発揮するフラボノイドなども含まれています。



## 1年間の食生活を振り返ってみましょう





「いただきます」「ごちそうさま」を言えた。



毎日、朝ごはんを食べた。



よくかんで食べた。



はしや、スプーンを上手に使えるようになった。



好きな食べ物が増えた。



食事の準備や後片付けのお手伝いをした。



# 3月 予定献立

令和3年度 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る	力になる	病気から守ってくれる
						(赤)	(黄)	(緑)
1	火	クラッカー	ごはん	♪鮭のごま風味焼き かぼちゃの煮物 鶏つくね汁 オレンジ	バナナドーナツ 牛乳	だいせいやうきけ・鶏ひき肉 凍り豆腐・普通牛乳	リッツ・ごはん・さとう・白すりごま かたくり粉・粉チーズ・揚げ油	日本かぼちゃ・長ねぎ・生薬・人参 まいだけ・ごぼう・スリムネギ・オレンジ バナナ
2	水	ヨーグルト	ごはん	煮込みハンバーグ 切干大根のハムサラダ かぼちゃのみそ汁 はっさく	ひじきごはん 牛乳	鉄ヨーグルト・豚ひき肉・糖製豆乳 ロースハム・木綿豆腐・白味噌 乾燥大豆・普通牛乳	ごはん・パン粉・かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ・米・さとう 白ごま	玉ねぎ・ホールトマト・人参 切り干し大根・西洋かぼちゃ ほうれん草・はっさく・芽ひじき いんげん
3	木	せんべい	ごはん	混ぜ込みちらし 鶏の甘酒みそ焼き すまし汁 ももゼリー	ジャムサンド 乳酸菌飲料	いなり皮・鶏もも・白味噌 絹ごし豆腐・乳酸菌飲料	せんべい・米・さとう・ごま・はるさめ 麩・ももゼリー・食パン いちごジャム	人参・干しいたけ・絹さや・生薬・長ねぎ 若布
4	金	ビスケット	ごはん	わかめごはん たらの野菜あんかけ さつま汁 パナナ	ヨーグルト和え	たら・木綿豆腐・白味噌 プレーンヨーグルト・粉アグリム	ビスケット・米・かたくり粉・揚げ油 さとう・さつまいも	混ぜ込みわかめの煮・人参・玉ねぎ 干しいたけ・グリーンピース・大根・長ねぎ 若布・バナナ・あまのい・白梅
5	土	せんべい	ごはん	鶏肉じゃが 小松菜スープ オレンジ	クラッカー サンドビスケット 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	せんべい・ごはん・じゃがいも さとう・ごま・ごま油・リッツ・ビスコ	にんにく・玉ねぎ・グリーンピース・小松菜 オレンジ
7	月	せんべい	ごはん	かれのいの照り焼き 人参しりしり 豚汁 パナナ	スイートポテト 牛乳	カラスカレイ・まぐろ缶詰・豚こま 白味噌・普通牛乳	せんべい・ごはん・ごま油 さとう・さつまいも・無塩バター さとう	人参・大根・ごぼう・長ねぎ・バナナ
8	火	クラッカー	ごはん	♪鶏の唐揚げ ひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁 でこぼん	◎クッキー 牛乳	鶏もも・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・白味噌・普通牛乳	リッツ・ごはん・かたくり粉・油 ごま油・さとう・小麦粉・マーガリン	生薬・いんげん・人参・芽ひじき・玉ねぎ えのきたけ・デコボン
9	水	せんべい	めん	♪焼きそば ♪フライドポテト ♪ウィンナー わかめスープ のむヨーグルト	すいとん汁	豚こま・フランクフルト 絹ごし豆腐・飲むヨーグルト・鶏もも	せんべい・蒸し中華めん・油 フライドポテト・揚げ油・ごま油 小麦粉	キャベツ・人参・青ピーマン・玉ねぎ えのきたけ・若布・大根・ごぼう・長ねぎ
10	木	ビスケット	ごはん	豚肉の生姜炒め れんこんサラダ バナナ	ミニたいやき 牛乳	豚こま・まぐろ缶詰・普通牛乳	ビスケット・ごはん・油・かたくり粉 白すりごま・マヨネーズ・さとう たい焼き	玉ねぎ・生薬・れんこん・人参・きゅうり コーン缶・バナナ
11	金	ヨーグルト	ごはん	八宝菜 春雨サラダ オレンジ	五平もち 牛乳	鉄ヨーグルト・豚こま ロースハム・白味噌・普通牛乳	ごはん・かたくり粉・はるさめ・さとう ごま油・米・もち米・三温糖 白すりごま	白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ ごま油・米・干しいたけ・きゅうり オレンジ
12	土	サンドビスケット	ごはん	豆腐のミートソース煮 コンソメスープ バナナ	カステラドーナツ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・ベーコン 普通牛乳	ビスコ・ごはん・油・三温糖 かたくり粉・じゃがいも カステラドーナツ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・えのきたけ バナナ
14	月	クラッカー	ごはん	夕焼けご飯 赤魚の香味焼き いんげんのごま和え キャベツのみそ汁 はっさく	大学芋 牛乳	しらす干し・あかうお・さき島 油揚げ・白味噌・普通牛乳	リッツ・米・さとう・ごま油・白ごま さつまいも・揚げ油・黒ごま	だし昆布・人参・にんにく・生薬 いんげん・キャベツ・長ねぎ・はっさく
15	火	ビスケット	めん	***お別れ会*** しょうゆラーメン 納豆和え 青りんごゼリー	じゃこご飯 牛乳	ロースハム・かまぼこ・焼きわり納豆 ちりめんじゃこ・普通牛乳	ビスケット・中華めん・ごま油 青りんごゼリー・米・さとう・白ごま	コーン缶・若布・長ねぎ・にんにく 小松菜・もやし・人参・焼きのり いんげん
16	水	ヨーグルト	ごはん	おろしハンバーグ ほうれん草のごま和え 菜の花豆乳スープ パナナ	マカロニきな粉 牛乳	鉄ヨーグルト・豚ひき肉・糖製豆乳 ベーコン・豆乳・きな粉・普通牛乳	ごはん・パン粉・さとう・かたくり粉 白すりごま・じゃがいも・マカロニ	芽ひじき・玉ねぎ・大根・ほうれん草 人参・和梅ばな・クリームコーン缶 バナナ
17	木	せんべい	ごはん	鮭の竜田揚げ ブロッコリーとささみの和え物 じゃがいもとキャベツのみそ汁 オレンジ	あんぱん 牛乳	生鮭・さき島・油揚げ・白味噌 普通牛乳	せんべい・ごはん・かたくり粉 揚げ油・さとう・白ごま・じゃがいも あんぱん	ブロッコリー・芽ひじき・キャベツ・長ねぎ オレンジ
18	金	サンドビスケット	ごはん	生揚げの味噌炒め ♪マカロニサラダ パナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	生揚げ・豚こま・赤味噌 ロースハム・プロセスチーズ	ビスコ・ごはん・ごま油・さとう かたくり粉・マカロニ ノンエッグマヨネーズ・せんべい	人参・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・生薬 にんにく・きゅうり・コーン缶・バナナ オレンジジュース100%
19	土			<b>卒園式</b>		鶏もも・普通牛乳	ごはん・じゃがいも・油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ ヘアクリームワッフル	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン缶 バナナ
21	月			<b>春分の日</b>				
22	火	クラッカー	ごはん	ツナカレー 春雨の中華和え オレンジ	チーズじゃが 牛乳	まぐろ缶詰・プロセスチーズ ベーコン・普通牛乳	リッツ・ごはん・じゃがいも・はるさめ さとう・ごま油・白すりごま 乾燥マッシュポテト・かたくり粉・油	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン缶・若布 オレンジ
23	水	ヨーグルト	ごはん	照り焼きチキン 小松菜のツナマヨ和え じゃがいもとえのきのみそ汁 パナナ	じゃこトースト 牛乳	鉄ヨーグルト・鶏もも・ツナ缶 油揚げ・白味噌・ちりめんじゃこ とろけるチーズ・普通牛乳	ごはん・さとう・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・食パン・油	小松菜・人参・玉ねぎ・えのきたけ スリムネギ・バナナ
24	木	クラッカー	ごはん	かれのいのごま風味焼き 切干大根煮 みそ汁 夏みかん缶	♪炒飯	カラスカレイ・油揚げ・生揚げ 白味噌・ロースハム	リッツ・ごはん・白すりごま さとう・米・ごま油	切り干し大根・人参・干しいたけ・玉ねぎ しめじ・若布・なつみかん缶詰・長ねぎ グリーンピース
25	金	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風ツナサラダ バナナ	ヨーグルト (せんべい)	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌 まぐろ缶詰・加糖ヨーグルト	ビスケット・ごはん・ごま油・さとう かたくり粉・せんべい	生薬・にんにく・玉ねぎ・人参 干しいたけ・グリーンピース・ほうれん草 もやし・バナナ
26	土	せんべい	ごはん	ツナじゃが わかめスープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・普通牛乳	せんべい・ごはん・油・じゃがいも さとう・白ごま・バターケーキ	人参・玉ねぎ・いんげん・若布・オレンジ
28	月	クラッカー	ごはん	♪たらのコーンマヨネーズ焼き カラフルピーマン コンソメスープ パナナ	若菜ごはん 牛乳	たら・ベーコン・普通牛乳	リッツ・ごはん・油・マヨネーズ じゃがいも・白ごま・米	クリームコーン缶・青ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・人参・玉ねぎ スリムネギ・バナナ 混ぜ込みわかめの煮・小松菜
29	火	サンドビスケット	ごはん	焼き肉丼 つぼみ菜の磯辺和え ♪春雨スープ オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳	豚こま・卵・普通牛乳	ビスコ・ごはん・白ごま・さとう・油 はるさめ・ごま・かたくり粉・小麦粉 無塩バター・黒ごま	生薬・にんにく・玉ねぎ 青ピーマン・つぼみ菜・人参・焼きのり 若布・生しいたけ・コーン缶・オレンジ 西洋かぼちゃ
30	水	せんべい	ごはん	じゃこのポテトかき揚げ ひじきサラダ 大根のみそ汁 バナナ	麩ラスク 牛乳	ちりめんじゃこ・まぐろ缶詰・白味噌 普通牛乳	せんべい・ごはん・じゃがいも 普通牛乳	人参・玉ねぎ・芽ひじき・きゅうり コーン缶・大根・ほうれん草・しめじ 長ねぎ・バナナ
31	木	ビスケット	ごはん	タンダーリーチキン コロコロソテー マカロニスープ オレンジ	いももち 牛乳	鶏もも・普通牛乳	ビスケット・ごはん ノンエッグマヨネーズ・油・マカロニ じゃがいも・乾燥マッシュポテト かたくり粉・さとう	にんにく・アスパラガス・人参・コーン缶 キャベツ・スリムネギ・オレンジ

♪は らいおん組リクエストメニューです。

※ ( ) になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

◎は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	497	16.2~24.9	11.0~16.6	1.5
予定献立栄養量	508	17.4	13.8	1.0
3歳以上児目標 (45%)	612	19.9~30.6	13.6~20.4	1.6
予定献立栄養量	612	22.9	18.6	1.4